

Ob auf der Arbeit oder zu Hause, der Kühlschrank bietet gerne Zündstoff für hitzige Diskussionen. Aber eigentlich sind mit ein paar Regeln alle Diskussionen gegessen:

1. Lebensmittelcheck: regelmäßig abgelaufene Lebensmittel entsorgen

2. Ordnung: richtige Anordnung der Lebensmittel beachten

Oben (ca. 8 – 10 °C):

lang haltbare Lebensmittel, zubereitete Speisen, Konserven, Gläser, Marmelade, Eier

Tür (ca. 10 – 12 °C):

Butter, Eier, Ketchup, Majo, Senf, Milch, Getränke

Mitte (ca. 5 °C):

Käse, Joghurt, Quark, Sahne

Gemüsefach:

Obst und Gemüse

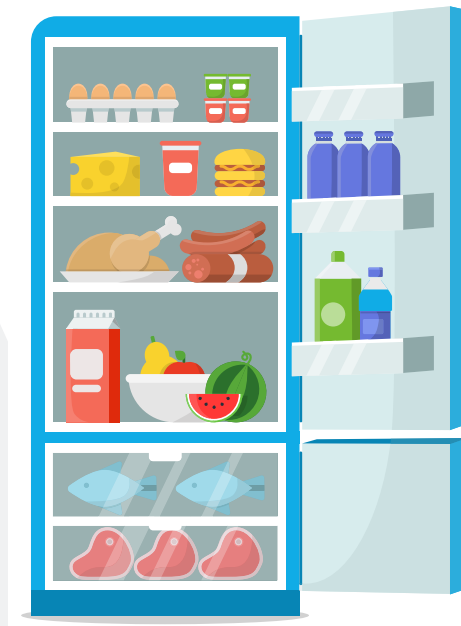
Unten (ca. 2 – 3 °C):

leicht verderbliche Lebensmittel, wie z. B. Fisch und Fleisch

Oben: zubereitete Speisen, Konserven, Gläser, Eier, Marmelade

Mitte: Käse, Joghurt, Quark, Sahne

Unten: Fleisch/Wurst und Fisch



Tür: Getränke, Milch, Eier, Butter, Senf, Ketchup, Majo

Gemüsefach oder Mitte: Obst und Gemüse

Letzter Lebensmittelcheck: _____

Durchgeführt von: _____